Sospel / Nice

Route des Grandes Alpes à Vélo

Départ
Sospel

Arrivée
Nice

Durée
3 h 01 min

Distance
52,28 Km

Niveau
Difficile

C’est parti pour une journée inoubliable. Si vous venez du nord, avec tout ou partie de Route des Grandes Alpes® dans les jambes, la mer, symbole de la fin de votre voyage, provoque une émotion puissante. Si, en revanche, vous mettez le cap au nord depuis la somptueuse Promenade des Anglais, c’est le parfum de l’aventure qui vous grise. Au programme de cette étape maritime, deux belles bosses : le col d’Èze (507 m) et le col de Castillon (703 m), sans oublier Menton et une vue aérienne sur Monaco.

De Sospel à Nice, par le col d’Èze et le col de Castillon

Itinéraire Nord / Sud

↗ 1000 m ↘ 1356 m

Depuis Sospel, vous attaquez tout de suite la montée du col de Castillon (703 m). Rien de très violent sur ses 7 kilomètres pour 366 mètres de dénivelé. 20 kilomètres de descente plus loin, vous êtes à Menton et au bord de la Méditerranée. Un arrêt s’impose, avant d’emprunter les célèbres corniches pour monter au Col d’Èze (507 m), après avoir surplombé Monaco. Lorsque vous franchissez le col, après une montée de 442 mètres, vous n’êtes plus qu’à 17 kilomètres de Nice. Les difficultés sont presque terminées. Il vous reste à franchir le petit col des Quatre Chemins (274 m), avant de rejoindre la Promenade des Anglais par la piste cyclable, après un petit périple urbain qui démarre au fort du Mont Alban et vous mène au port.

Itinéraire Sud / Nord

↗ 1356 m ↘ 1000 m

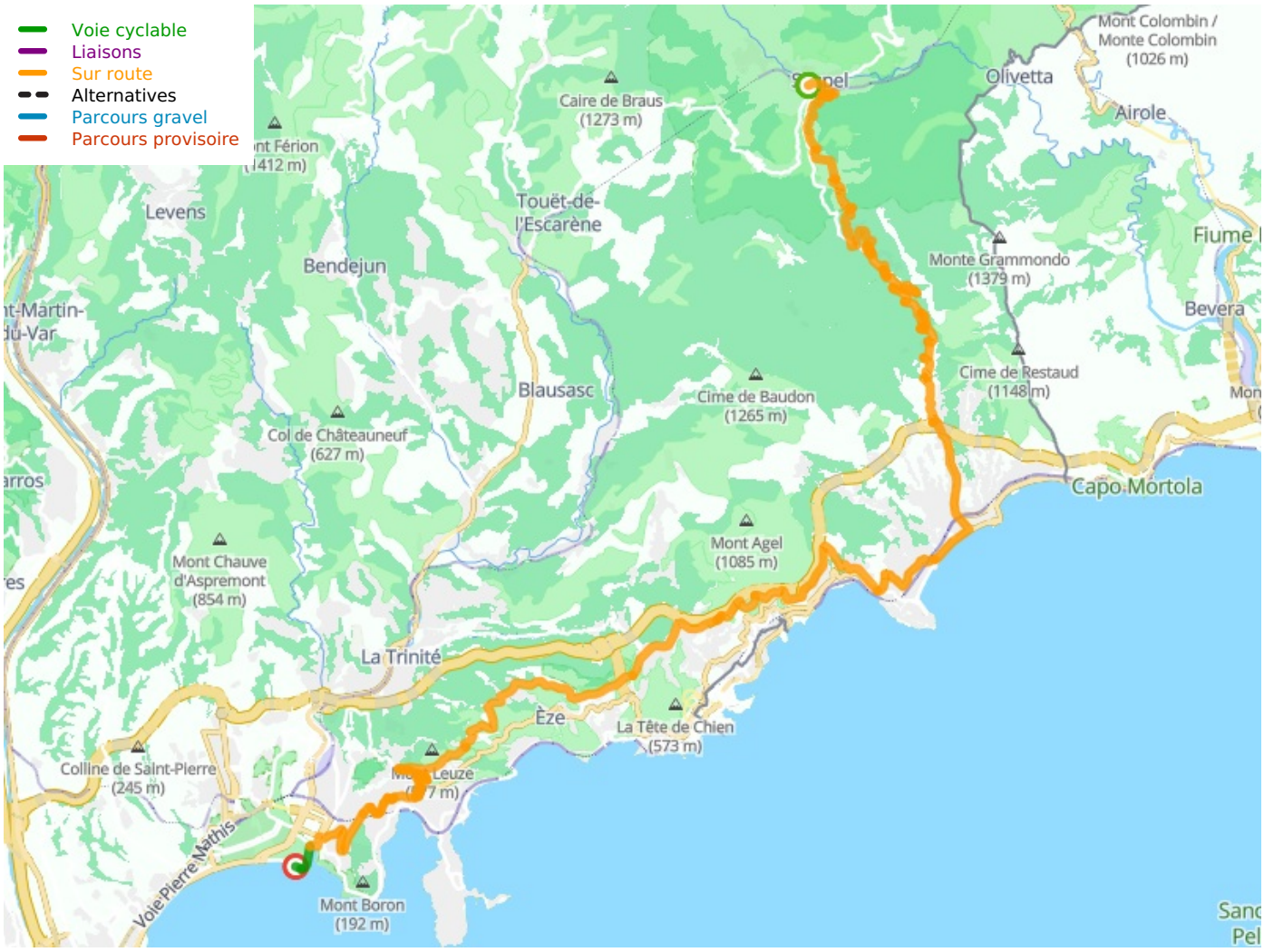
Départ de la Promenade des Anglais par la piste cyclable jusqu’au port, puis petit périple urbain qui s’achève au fort du Mont Alban, avant d’attaquer la modeste première bosse du voyage : le col des Quatre Chemins (274 m), à une douzaine de kilomètres de Nice. Plus loin, sur la grande corniche, les choses sérieuses commencent avec une ascension de 10,4 kilomètres. Premier vrai col de Route des Grandes Alpes®, le Col d’Èze culmine à 507 m. Vous poursuivez ensuite sur les célèbres corniches pendant une vingtaine de kilomètres avec, au passage, une vue plongeante sur Monaco, avant de rejoindre Menton. Vous quittez alors la Méditerranée, direction le col du Castillon : une quinzaine de kilomètres pour 702 mètres de dénivelée. Il ne reste plus qu’à vous laisser glisser pendant 7 kilomètres jusqu’à Sospel, premier vrai village de montagne.

À ne pas manquer

- **Sospel, Menton et la Riviera française :** des rivages de la Méditerranée aux sommets du Mercantour, en remontant les vallées merveilleuses de la Roya et de la Bévéra, grands témoins de l’art baroque alpin.
- **Tour Bellanda, à Nice :** vue magnifique sur la Baie des Anges et stèle célébrant les grandes itinérances alpines (Route des Grandes Alpes®, Chemins du Soleil (VTT), Petites Routes

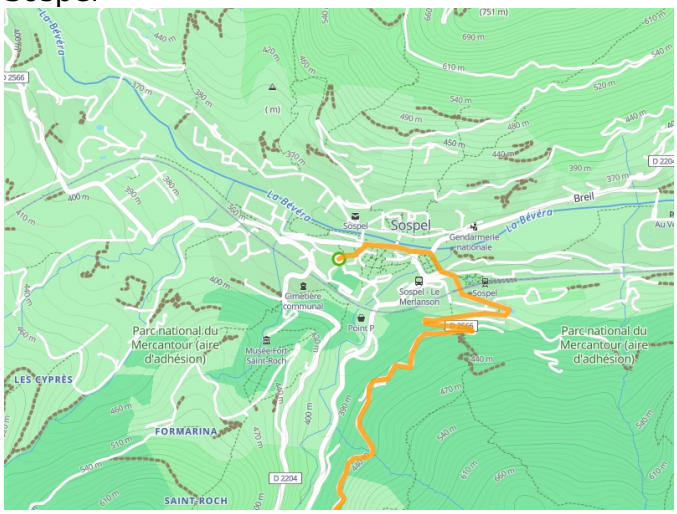
du Soleil, Grande Traversée des Alpes par le GR5).

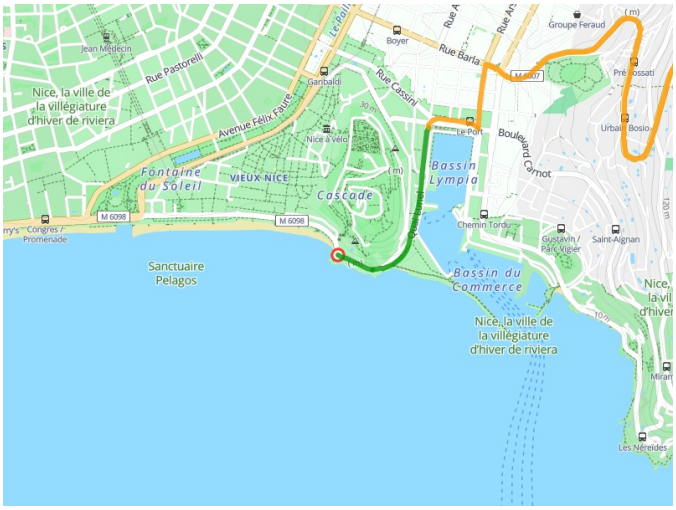
- **Fort Mont Alban :** rare ouvrage de l’architecture militaire du 16ème siècle en bon état, le petit fort du Mont-Alban, situé à 220 mètres d’altitude, à l’entrée de Nice, offre un magnifique panorama.
- **Nice :** vieille ville, Baie des Anges, Promenade des Anglais, porte d’accès à une nature alpine grandiose. We love Nice !



Départ

Sospel



Arrivée

Nice